ご家庭における節電のポイントは、「減らす」「ずらす」「替える」です。

減らす　電化製品の設定変更など、使い方を工夫していただく方法です。

ずらす　電化製品のご使用時間をシフトしていただく方法です。

替える　より省エネ性・節電効果の高い機器に切り替えていただく方法です。

エアコン

室温は28℃を目安に

設定温度は高めに。ドア・窓の開閉を少なくすると効果的です。

“すだれ”や“よしず”などで日差しをカット

窓からの日差しを和らげることで、冷房効率がアップします。カーテンやグリーンカーテンもお勧めします。

無理のない範囲でエアコンを消して扇風機のご使用を

エアコンの代わりに扇風機を使用することで、大幅な削減につながります。ただし、エアコンの控え過ぎによる熱中症などに気をつけて、無理のない範囲で節電にご協力をお願いいたします。

ご使用台数やご使用時間を減らす

エアコンを2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用していただくことも有効です。また、お出かけ前は早めに切ったり、タイマーを上手にご活用いただくのも効果的です。

フィルターのこまめなお掃除を

フィルターの目づまりは、エアコンの効率を悪くします。こまめなお掃除が節電につながります。

※エアコンの頻繁なオンオフは電力の増加につながるのでご注意ください。

ここが知りたいQ&A

Q エアコンの「冷房」と「除湿」はどちらが節電になりますか？

A お手数ですが、使用されているエアコンのメーカー窓口までお問い合わせいただきますようお願いいたします。

除湿(ドライ)運転には、弱冷房方式と再熱除湿方式の2つの方式があり、機種によって除湿方法が異なります。そのため、冷房運転と除湿運転のどちらが節電になるのか一概に申し上げられません。

お手数ですが、お客さまが使用されているエアコンのメーカー窓口までお問い合わせください。

エアコンの控え過ぎによる熱中症などにご注意いただき、無理のない範囲で節電にご協力をお願いいたします。

冷蔵庫

冷蔵庫の設定を「強」から「中」に

設定を「強」から「中」にすれば、節電効果があります。庫内温度は上昇しますので、食品の傷みにご注意ください。

ドアの開閉は、回数も時間も少なめに

お買い物から帰ってきたら、まず、冷蔵室、冷凍室など、どこに入れるものかを分類してからつめるのも効果的です。

つめこみ過ぎにご注意

食品をつめこみ過ぎないようにしてください。探しものが見つけやすく、ドアの開閉時間も短くなります。しかも、冷気の循環もよくなり効率よく冷やすことができます。

壁から離して配置を

壁にぴったりつけてしまうと放熱ができず、電気をたくさん消費します。冷蔵庫は周囲の壁に接することなく、空間が取れるように配置してください。

熱いものは冷ましてから

いきなり熱いものを入れると庫内の温度が上がってしまい、設定温度まで下げるためにたくさん電気をたくさん消費することから、ある程度冷ましてから冷蔵庫に入れてください。

テレビ

見ないときは消す

画面の輝度を下げる

標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合

画面の輝度を上げると、たくさんの電気を消費します。
省エネモードに設定することで、電気の消費を抑えることができます。
※省エネモードに関しては、お使いのテレビの取扱説明書等でご確認ください。

こまめなお掃除で画面を明るく

画面が暗いと感じたら、輝度を上げるのではなく、まず、画面を掃除してください。
静電気の影響でホコリがたまりやすいのでこまめにお掃除をしてください。

主電源オフを習慣に

寝る前や外出時は、主電源を切ってください。ビデオやゲーム機の主電源を切ることも効果的です。
旅行などの長期の外出時には、プラグを抜いてください。

照明

不要な照明は消灯を

こまめに消灯し、照明をできるだけ減らしてください。家族で集まって過ごし、誰もいない部屋の照明は、消してください。

5%
削減*

こまめなお掃除でいつも明るく

ホコリがたまっていると明るさが落ちてしまいます。こまめに、かさやカバーも拭いてください。

省エネ型への取り替えを

白熱電球を、電球型蛍光ランプやLED電球に取り替えると大きな節電効果があります。
※照明器具を取り替える際は、「ご使用上の注意」等をご確認いただき、安全にお使いください。

ここが知りたいQ&A

Q こまめに照明を切ると、電球本体の寿命が短くなりませんか？

A 蛍光灯は、入り切りを頻繁にすることで寿命が短くなる場合がありますが、白熱灯やLED電球は、寿命が短くなることはありません。(メーカー調べ)